

Recette du Mois

QUICHE A LA POMME DE TERRE

6/8
personnes



Ingrédients

- 700g de pommes de terre
- 2 yaourts végétaux type soja ou coco
- 2 œufs
- 1 pt cuillère de moutarde douce
- 1 petit oignon ou ½ oignon
- 1 pincée de sel et de poivre
- 5cl d'huile d'olive
- 70g de fromage végétal
- 5cl de lait végétal (amande, soja, riz...)
- 1 poireau
- 150g d'allumettes de bacon ou de dinde
- 1 pincée d'herbes aromatiques au choix

Préparation

Etape 1 : Laver, éplucher les pommes de terre et les faire cuire 30 min dans l'eau (eau froide au début de la cuisson). Préchauffer le four à 200°C.

Etape 2 : Les pommes de terre une fois cuites, les placer dans une moule à tarte et les écraser avec un verre ou un presse purée (à l'aide d'un peu d'huile d'olive). Badigeonner la pâte avec l'huile d'olive restante.

Etape 3 : Enfourner 30 min à 180°C en surveillant (plus ça croustille, plus c'est meilleur). Laver les poireaux et les émincer. Éplucher l'oignon et l'émincer. Faire cuire les allumettes de bacon ou de dinde.

Etape 4 : Sortir la tarte du four et ajouter les poireaux, l'oignon et le bacon ou dinde. Dans un bol, mélanger les œufs, le yaourt, le lait, la moutarde, et le fromage râpé.

Etape 5 : Dans un bol, mélanger les œufs, les yaourts végétaux, le lait végétal, la moutarde et le fromage sans lactose. Verser ce mélange sur la tarte.

Etape 6 : Remettre au four 30 à 40 minutes à 180 °C en surveillant la cuisson. Déguster chaud avec une salade ou une soupe.

Possible de mettre de la patate douce à la place de la pomme de terre classique ou en mélange.

Pour la garniture, vous avez le choix également ;)

